



## Le Bien-être et la résilience du policier pendant la pandémie du COVID-19

La pandémie du COVID-19 présente des défis uniques aux agents des forces de l'ordre et aux sous-officiers. Pendant ce temps, vous devez donner la priorité à votre bien-être mental et physique.

### Le stress durant une pandémie

- Il est important de se rappeler que chacun réagit différemment aux situations de stress. La façon dont un individu peut réagir dépend de son contexte et de sa personnalité, ainsi que de la communauté dans laquelle il ou elle vit. Les premiers secours peuvent avoir une forte réaction à une crise telle que le COVID-19 en raison de la responsabilité de maintenir la sécurité publique, du risque d'exposition par des interactions avec la communauté et de la préoccupation d'exposer les membres de leur famille au virus, entre autres facteurs de stress.

### Faites attention à votre santé émotionnelle

- Avec la nature évolutive de cette crise qui bouleverse les routines quotidiennes et qui ajoute du stress à la vie quotidienne, il est important de prendre soin de votre santé mentale et émotionnelle. Prendre soin de votre santé peut vous aider à penser clairement et à réagir aux besoins urgents en temps opportun, tant au travail que chez vous. Bien que la situation actuelle puisse sembler accablante et hors de contrôle, se concentrer sur les choses que vous pouvez contrôler peut aider à réduire le stress.

### Comment atténuer le stress et faire face aux changements et à l'incertitude

- **Restez informé** en apprenant les informations les plus récentes sur le COVID-19 et en comprenant les mesures que vous devez prendre chez vous et au travail pour vous protéger, vous et votre famille, contre le virus ou de propager le virus.
- **Prenez soin de votre corps** en maintenant des habitudes saines telles que manger des aliments nutritifs, faire de l'exercice régulièrement, et obtenir beaucoup de sommeil ainsi que de direction à l'écart de la nicotine et de l'apport excessif d'alcool.
- **Communiquez avec les autres** en entretenant des relations sociales avec ceux qui vous sont proches. Réservez du temps pour vous connecter virtuellement ou par téléphone afin de maintenir votre groupe de

soutien informé et solide. Pour rester en contact avec la communauté que vous servez, pensez à utiliser les médias sociaux ou les mairies virtuelles.

- **Adoptez la pratique de pleine conscience** en prenant de courtes pauses pour récupérer et reconnaître ce que vous devez faire pour gérer vos émotions. Les activités de pleine conscience consistent à trouver du temps pour vous-même, faire des exercices de respiration profonde, et participer à des activités que vous aimez habituellement.
  - Faites de l'exercice ou la marche
  - Regarder un film
  - Écouter de la musique
  - Lire un livre
  - Passer du temps avec ses proches
  - Méditez ou pratiquez le yoga
  - Soyez créatif à travers l'art
  - Écrivez un journal de vos pensées.
- **Évitez trop d'exposition aux nouvelles** en prenant une pause de mises à jour de nouvelles liées à COVID-19, cela inclut les médias sociaux aussi. C'est important de rester informé, mais trop d'informations peuvent devenir insupportable et avoir un impact négatif sur le bien-être de la famille dans son ensemble à la maison. Limitez votre exposition aux actualités en vous abstenant de suivre les nouvelles chez vous ou en déterminant le temps où vous couper les nouvelles pour la journée.
- **Demandez de l'aide si nécessaire** en discutant avec ceux qui vous entourent, tels que vos collègues, le personnel de commandement, le leadership exécutif, les aumôniers, la famille, un psychologue et toute personne sur qui vous pouvez compter, n'oubliez pas que vous n'êtes pas seul.

À la suite d'une catastrophe naturelle, **12 %** des personnes ayant un faible soutien social ont développé le SSPT par rapport à **2,5 %** des personnes bénéficiant d'un grand soutien social.<sup>2</sup>

## Soyez attentif à ceux qui vous entourent

- Si vous vous sentez anxieux (anxieuse) ou stressé (e), ceux autour de vous le sont aussi. N'oubliez pas de faire preuve de l'empathie et de compassion et de soutenir les autres parce qu'ils pourraient répondre au stress différemment que vous.
- Avoir de la patience est important pour le policier de même que pour ses proches. Les facteurs de stress liés au travail quotidien du policier, auxquels s'ajoute l'anxiété des membres de la famille à propos de leur être cher sur le terrain ou le fait de gérer d'autres membres de la famille et les enfants dans la maison, peuvent aggraver les soucis déjà existants par rapport au COVID-19. Rappelez-vous d'être patient l'un envers l'autre et de vous d'écouter les uns les autres.
  - La respiration délibérée peut réduire les sentiments négatifs, y compris l'hostilité, la culpabilité et l'irritabilité, et réduire les marqueurs physiologiques du stress.<sup>3</sup>
- Demandez d'après les personnes de votre système de support, car même si l'on est coincé(e) dans des quartiers restreints ou dans la rue, il peut s'avérer difficile de rester en contact avec vos collègues, votre famille et vos amis.
  - Parmi la police, le soutien social de collègues contribue à moins de détresse psychologique face à des événements traumatiques.<sup>4</sup>

- La vie actuelle est fondamentalement différente, de sorte que faire preuve de gratitude peut être bénéfique. Concentrez-vous sur le bien dans votre vie et non sur les choses négatives qui sont hors de votre contrôle.<sup>5</sup>
  - Il est avéré qu'écrire un journal de gratitude augmente le bien-être tout en réduisant considérablement les symptômes de dépression.<sup>6</sup>

## Agence et ressources communautaires



**Réfléchir quotidiennement sur ce pourquoi l'on est reconnaissant peut aider les gens à dormir 31 minutes de plus par nuit.<sup>7</sup>**

3 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28626434>  
4 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25476966>  
5 <http://www.mindfuljunkie.com/>

6 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16045394>  
7 [https://greatergood.berkeley.edu/images/application\\_uploads/Emmons-CountingBlessings.pdf](https://greatergood.berkeley.edu/images/application_uploads/Emmons-CountingBlessings.pdf)